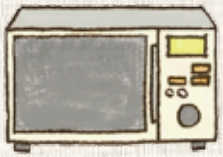
こんな声がありました！

冷凍食品が電子レンジでうまく調理できないです。

「電子レンジの上手な使い方」



あら？
電子レンジで
チンしたのに、
まだ冷たいじゃない。
困るわ・・・。

パッケージに
書いてあるとおりの
時間で温めたの？

書いてある調理時間
どおりにやったわよ。
これ、間違って
いるんじゃないの？

そうなのかな？

調理時間はあくまでも「目安」
なんじゃよ。細かい調整は
ご家庭でお願いしたいのう。

電子レンジはマイクロ波が食品中の水分子を振動させ、温める仕組みですが、機種や経過年数、冷凍食品の温度や置く位置などによって、温まり方が異なります。このため、商品に記載している調理時間は目安の時間となっており、パッケージどおりに調理しても十分に温まらない場合があります。

POINT 失敗しない温め方のコツ

冷凍食品をオート（自動）で温める機能のついた電子レンジもありますが、パッケージに表記された時間での調理をおすすめします。十分に温まっていないと感じたら、10秒ずつ追加で加熱して様子を見ましょう。一気に温めすぎると、真っ黒に焦げてしまう場合もあります。

コーンコロッケ

／ 中の生地が茶色く
カリカリに… ＼

白身魚フライ

／ 中身だけが焦げて
しまうことも… ＼

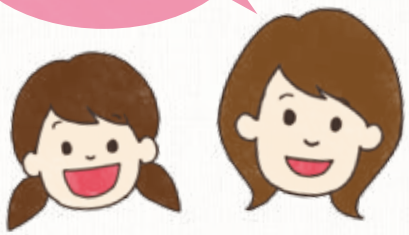
豆知識

製造元では商品の調理時間の表示をどのくらいに設定するか、実際に商品を電子レンジ調理してデータを取って決めています。しかし、電子レンジには様々な種類があり、ワット数の違いや、トレーの回転機能の有無など、多くのタイプがあるため、**全ての機種での調理テストはできません**。そこで、パッケージでのご案内では「約〇分」のように目安表示をしているのです。

調理時間	3個	6個	10個	18個
500w	約1分	約1分50秒	約3分	約5分
600w	約50秒	約1分30秒	約2分30秒	約4分30秒

※これは表示の一例です。

追加加熱は
10秒ずつね。



キーワード　電子レンジ　加熱　こげ　焦げ　コゲ　冷凍食品　調理時間

管理番号 No.2003-01